

KOSTENLOS · 5 SCHRITTE

Die 5-Schritte-Routine für *dauerhaft reine Haut.*

Reinigung, Wirkstoff, Feuchtigkeit, Creme und Sonnenschutz. Dazu die häufigsten Fehler pro Schritt und Klarheit darüber, welche Wirkstoffe zu welchem Hautbedürfnis passen und welche nicht.



von *Emira*

An der Reihenfolge scheitern die meisten Routinen, lange bevor es am Produkt liegt.

In meinem Bad standen jahrelang fünfzehn Produkte, und meine Haut sah trotzdem jeden Monat gleich aus. Ich habe nicht zu wenig gemacht, ich habe zu viel gemacht, in der falschen Reihenfolge und alles gleichzeitig. Was sich am Ende verändert hat, war die Struktur und nicht der Einkauf.

Deshalb geht es in diesem PDF um die Struktur und nicht um den Einkauf. Du bekommst die fünf Schritte, in welcher Reihenfolge sie kommen und woran du merkst, dass einer davon bei dir gerade schief läuft. Womit ich das selbst mache, steht als Bonus in meiner Produktliste.

- **Fang mit Weglassen an.** Wenn du gerade sechs Produkte benutzt, reduziere zuerst auf die Basis und beobachte zwei Wochen.
- **Ändere immer nur eine Sache.** Wer drei Dinge gleichzeitig umstellt, weiß hinterher nicht, was gewirkt hat.
- **Gib deiner Haut drei Wochen.** Schneller kann sich eine Hautzelle nicht erneuern, vorher kannst du nichts beurteilen.

Was dieses PDF nicht ist

Das hier ist eine Orientierung aus meiner eigenen Erfahrung und keine medizinische Beratung. Es stellt keine Diagnose und ersetzt keine Hautärztin. Wenn deine Haut schmerzt, stark entzündet ist, sich plötzlich verändert oder wenn du schwanger bist oder stillst, gehört das in ärztliche Hände, und zwar bevor du irgendeinen Wirkstoff anfässt.

TEIL 1 · DIE FÜNF SCHRITTE

Erst die *Reihenfolge*, dann der Inhalt.

Zwei Regeln tragen die ganze Routine. Von dünn nach dick, und von sauer nach neutral. Alles andere ergibt sich daraus.

Reinigung, und zwar zweimal

Abends zuerst ein Öl oder ein Reinigungsbalsam, der Make-up und Sonnenschutz wirklich löst, danach ein mildes Waschgel. Wasser allein bekommt Sonnenschutz nicht ab, und was auf der Haut bleibt, sitzt die ganze Nacht in deinen Poren.

WARUM DAS DER WICHTIGSTE SCHRITT IST

Wenn die Haut abends nicht vollständig sauber wird, verstopfen die Poren nach und nach. Daraus entstehen geschlossene Komedonen, also diese kleinen weißen Unebenheiten unter der Oberfläche, und Mitesser, die sich entzünden können.

Morgens reicht in den meisten Fällen Wasser oder eine sehr milde Reinigung. Zweimal täglich scharf zu reinigen ist einer der häufigsten Fehler überhaupt.

WORAN DU MERKST, DASS ES ZU VIEL WAR

Fühl deine Haut dreißig Sekunden nach dem Abtrocknen. Wenn sie spannt, brennt oder quietscht, war die Reinigung zu hart. Reinigung darf nie wehtun und nie austrocknen.

Der Wirkstoff, aber nur einer

Wirkstoffe sind kein Pflichtprogramm. Wenn deine Basis sitzt und dich nichts Konkretes stört, brauchst du keinen. Wenn dich etwas stört, dann genau einen, gezielt, und mit Geduld.

DIE REGEL, AN DER DIE MEISTEN SCHEITERN

Ein Wirkstoff kommt auf die gereinigte Haut, bevor alles Reichhaltige folgt. Er wird eingeschlichen und nicht abgekippt, also zwei- bis dreimal pro Woche gestartet und erst nach zwei Wochen ohne Reizung erhöht.

Welcher zu dir passt, hängt davon ab, was dich tatsächlich stört. Die Zuordnung steht ab Seite zehn.

DAMIT ES FUNKTIONIERT

Wer stapelt, macht sich die Barriere kaputt und landet nach vier Wochen schlechter als vorher. Einer reicht, und er braucht Zeit.

Feuchtigkeit, gerade bei öliger Haut

Das ist der Schritt, den ölige und unreine Haut am häufigsten auslöst, und genau dort entsteht der Kreislauf, aus dem viele Frauen jahrelang nicht herauskommen.

DER KREISLAUF

Die Haut produziert viel Öl, also wird ausgetrocknet. Alkoholhaltige Toner, scharfe Reinigung und tägliches Peelen. Die Haut trocknet aus, und weil ihr Feuchtigkeit fehlt, produziert sie noch mehr Öl.

Wenn du stattdessen Feuchtigkeit gibst, nimmst du dem Kreislauf den Anlass. Ein leichtes Serum oder ein Toner reicht, eines von beiden genügt.

DAMIT ES FUNKTIONIERT

Trag Feuchtigkeit auf die noch leicht feuchte Haut auf. Auf trockener Haut hat sie deutlich weniger, woran sie sich binden kann.

Die Creme, die alles einschließt

Feuchtigkeit ohne Abschluss verdunstet wieder. Die Creme ist der Deckel darauf, und sie ist der Grund, warum die ersten drei Schritte überhaupt etwas bringen.

WIE DU DIE RICHTIGE ERKENNST

Sie muss zu deinem Hautzustand passen und nicht zu deinem Hauttyp aus einer Zeitschrift. Ölige Haut braucht eine leichtere Textur und trotzdem eine, trockene Haut darf reichhaltiger.

Nach zwanzig Minuten soll sich deine Haut weder fettig noch spannend anfühlen. Beides ist ein Signal, dass die Textur nicht passt.

DAMIT ES FUNKTIONIERT

Wenn du einen Wirkstoff benutzt und deine Haut leicht reagiert, kannst du die Creme vorher und nachher auftragen. Das dämpft den Reiz, ohne die Wirkung aufzuheben.

Sonnenschutz, jeden Morgen

Der Schritt, den ich am längsten ignoriert habe, und der einzige, bei dem das Auslassen die Arbeit der anderen vier zunichte macht.

WARUM ER BEI WIRKSTOFFEN NICHT OPTIONAL IST

Säuren und Retinol machen die Haut lichtempfindlicher. Wer sie abends benutzt und morgens ohne Schutz rausgeht, arbeitet gegen sich selbst, besonders bei Pigmentflecken und Malen nach Unreinheiten.

Sonnenschutz kommt morgens als letzter Schritt, auch im Winter und auch im Büro. Die Textur darf dir gefallen, sonst trägst du ihn nicht.

EHRlich GESAGT

Wenn du von den fünf Schritten nur zwei dauerhaft schaffst, nimm Reinigung und Sonnenschutz. Damit kommst du weiter als mit jedem Serum.

So sieht ein Tag mit diesen fünf Schritten aus.

Die Schritte sind nicht zweimal am Tag dieselben. Morgens schützt du, abends baust du ab und reparierst. Deshalb ist die Reihenfolge morgens kürzer als abends.

MORGENS	ABENDS
1 · Wasser oder eine sehr milde Reinigung	1 · Öltreiniger, danach ein mildes Waschgel
2 · Feuchtigkeit, solange die Haut leicht feucht ist	2 · Wirkstoff, aber nur an den Abenden, an denen er dran ist
3 · Creme	3 · Feuchtigkeit
4 · Sonnenschutz als letzter Schritt	4 · Creme

An den Abenden ohne Wirkstoff

Lässt du Schritt zwei einfach weg und machst Reinigung, Feuchtigkeit und Creme. Das ist kein Rückschritt, sondern der Normalzustand. Ein Wirkstoff läuft am Anfang an zwei bis drei Abenden pro Woche, alle anderen Abende sind genau diese drei Schritte.

Was dich stört, entscheidet, *was* du benutzt.

Nicht dein Hauttyp und nicht das, was gerade beworben wird. Such dir die Zeile, die deinem Thema am nächsten kommt, und bleib erst einmal dabei.

Ein Bedürfnis, ein Wirkstoff, ein Zeitpunkt.

WAS DICH STÖRT	PASST	EHER NICHT	WANN
Mitesser und verstopfte Poren	Salicylsäure, also BHA. Kommt in die Pore hinein, weil sie fettlöslich ist.	Schwere, reichhaltige Texturen obendrauf. Sie halten genau das fest, was du lösen willst.	Abends, zwei- bis dreimal pro Woche
Unebene Textur und feine Fältchen	Retinol, also ein Vitamin-A-Abkömmling. Der langsamste Wirkstoff und der mit der besten Datenlage.	Benzoylperoxid, solange nichts akut entzündet ist. Es trocknet aus, ohne an der Textur zu arbeiten.	Abends, zum Start einmal pro Woche
Rötungen, große Poren und fettige Haut	Niacinamid, sofern du es verträgst. Mild genug für den täglichen Einsatz.	Alkoholhaltige Toner und tägliches Peelen. Beides treibt genau den Kreislauf an, den du stoppen willst.	Morgens oder abends, täglich
Male nach Unreinheiten	Niacinamid und konsequenter Sonnenschutz. Ohne Schutz bleiben die Male länger.	Aufhellende Wirkstoffe wie Hydrochinon in Eigenanwendung. Die gehören in ärztliche Hand.	Täglich, dazu Schritt 05
Nichts Konkretes, die Haut ist ruhig	Kein Wirkstoff. Basis halten und das Geld sparen.	Wirkstoffe auf Vorrat. Sie beugen nichts vor und reizen nur.	—

In der rechten Spalte steht, was an deinem Thema vorbearbeitet. Das ist selten gefährlich, es kostet dich nur die Wochen, in denen sich nichts bewegt.

Die vier, die deine Barriere stützen.

Diese vier sind keine Wirkstoffe im eigentlichen Sinn, sie sind Begleitschutz. Sie vertragen sich mit allem, und sie sind der Grund, warum manche Frauen Wirkstoffe gut vertragen und andere nicht.

- **Hyaluronsäure** bindet Feuchtigkeit in der oberen Hautschicht.
- **Glycerin** macht dasselbe, unauffälliger und in fast jeder guten Creme enthalten.
- **Ceramide** sind Baustoff der Barriere selbst, besonders sinnvoll neben Retinol.
- **Panthenol** beruhigt gereizte Haut und ist der beste Begleiter in der Einschleichphase.

Wenn deine Haut gerade gereizt ist

Dann streich für zwei Wochen jeden Wirkstoff und fahr nur Reinigung, Feuchtigkeit, Creme und Sonnenschutz mit diesen vier Bestandteilen. Eine gereizte Barriere heilt nicht, während du weiter auf sie einwirkst.

Was niemals zusammen auf dein Gesicht kommt.

- **Säuren und Benzoylperoxid.** Nicht in derselben Routine, auch nicht morgens und abends am selben Tag.
- **Retinol und Säuren gleichzeitig.** Beide beschleunigen die Erneuerung, zusammen kippt die Barriere.
- **Mehrere Säuren übereinander.** Salicylsäure im Toner und noch einmal im Serum ist eine doppelte Dosis, die niemand geplant hat.
- **Ein neues Peeling neben einem laufenden Wirkstoff.** Erst das eine beurteilen, dann das andere.

Der häufigste versteckte Fehler

Viele Frauen benutzen denselben Wirkstoff doppelt, ohne es zu merken, weil er im Toner und im Serum steckt. Dreh beide Flaschen einmal um und lies die ersten sechs Inhaltsstoffe. Das erklärt oft die Reizung, für die man seit Wochen eine Ursache sucht.

Zwei Regeln, angewendet auf das, was bei dir steht.

Von dünn nach dick, und von sauer nach neutral. Daraus ergibt sich jede Routine von selbst, egal wie viele Produkte du besitzt.

- 1 **Reinigung.** Abends zweimal, morgens einmal oder nur Wasser.
- 2 **Alles Wässrige.** Toner oder Essenz, falls du so etwas benutzt. Eines reicht.
- 3 **Der Wirkstoff.** Als Serum, auf die noch leicht feuchte Haut.
- 4 **Augenpflege,** falls du eine hast. Sie ist dünner als die Creme und kommt davor.
- 5 **Die Creme.** Sie schließt alles darunter ein.
- 6 **Öl,** falls überhaupt, immer ganz zuletzt. Öl kommt durch die Creme, umgekehrt geht es nicht.
- 7 **Morgens ganz oben der Sonnenschutz.** Nach ihm kommt nichts mehr außer Make-up.

Wie lange du zwischen zwei Schritten wartest

Bis die Haut nicht mehr nass glänzt. Das sind meistens zwanzig bis dreißig Sekunden und keine Minuten. Wer jeden Schritt einzeln trocknen lässt, verliert genau die Feuchtigkeit, die der nächste Schritt einschließen soll.

Einschleichen statt abkippen.

Fast jede Reizung, die mir Frauen schicken, kommt nicht vom falschen Wirkstoff, sondern vom falschen Tempo. So machst du es stattdessen.

- 1 **Woche eins und zwei.** Zwei- bis dreimal pro Woche, abends, immer an denselben Tagen.
- 2 **Woche drei.** Wenn nichts brennt, spannt oder schuppt, auf jeden zweiten Abend erhöhen.
- 3 **Ab Woche vier.** Erst jetzt lässt sich beurteilen, ob der Wirkstoff etwas tut. Vorher siehst du Gewöhnung, keine Wirkung.
- 4 **Bei Reizung.** Pausieren, zwei Wochen nur Basis, danach mit halber Frequenz neu starten.

Schreib es auf

Vier Spalten reichen. Datum, was du benutzt hast, wie sich die Haut morgens anfühlt und was dir auffällt. Nach vier Wochen siehst du in diesen Notizen ein Muster, das du im Spiegel nie erkannt hättest.

Die Reizungs-Ampel.

Jede Umstellung fühlt sich ein paar Tage ungewohnt an. Der Unterschied zwischen Gewöhnung und Schaden ist gut erkennbar, wenn man weiß, worauf man achtet.

WAS DU MERKST	WAS ES HEISST	WAS DU TUST
Leichtes Kribbeln direkt nach dem Auftragen, das nach Minuten weg ist. Etwas Trockenheit in der ersten Woche.	Gewöhnung. In diesem Rahmen arbeitet der Wirkstoff.	Frequenz halten und nicht erhöhen.
Spannen über Stunden, Schuppen, Rötung die bleibt, Brennen beim Auftragen.	Zu viel, zu schnell. Die Barriere ist überlastet.	Wirkstoff pausieren, zwei Wochen nur Basis, danach mit halber Frequenz neu starten.
Schmerz, nässende oder offene Stellen, starke Schwellung, plötzlicher Ausschlag.	Das gehört nicht zur Umstellung.	Alle Wirkstoffe absetzen und ärztlich abklären lassen.

Die dritte Zeile ist keine Frage von Geduld. Wenn deine Haut schmerzt oder sich plötzlich stark verändert, gehört das in ärztliche Hände, und zwar unabhängig davon, was in diesem PDF steht.

Der Bad-Check in zehn Minuten.

Stell alles, was du auf dein Gesicht gibst, nebeneinander auf und geh diese sechs Fragen durch. Bei den meisten Frauen fällt danach ein Drittel weg, ohne dass die Routine schlechter wird.

- 1 **Wie viele Produkte sind es?** Zähl sie wirklich, inklusive Masken und Kuren.
- 2 **Bei wie vielen weißt du, warum sie da stehen?** Alles, worauf du keine Antwort hast, ist ein Kandidat.
- 3 **Welche zwei enthalten denselben Wirkstoff?** Flaschen umdrehen und die ersten sechs Inhaltsstoffe vergleichen.
- 4 **Was steht seit über einem Jahr da und hat nichts verändert?** Es wird es auch im zweiten Jahr nicht tun.
- 5 **Welches Produkt brennt oder lässt die Haut spannen?** Das ist kein Wirken, das ist eine Reizung.
- 6 **Hast du einen Sonnenschutz, den du gern aufträgst?** Wenn nein, ist das die einzige Lücke, die sich zu füllen lohnt.

Was du danach machst

Was bei Frage vier und fünf hängen geblieben ist, stellst du für zwei Wochen weg. Nicht wegwerfen, nur wegstellen. Wenn deine Haut in diesen zwei Wochen ruhiger wird, hast du deine Antwort.

Sechs Antworten, bevor du fragst.

Brauche ich den Öltreiniger wirklich?

Abends ja, wenn Make-up oder Sonnenschutz drauf war. Ein Waschgel allein löst beides nicht vollständig. An einem Tag ganz ohne beides reicht das Gel.

Was mache ich an den Abenden ohne Wirkstoff?

Reinigung, Feuchtigkeit und Creme. Das sind die meisten Abende, besonders am Anfang, und das ist genau so vorgesehen.

Sonnenschutz auch im Winter und im Büro?

Ja. Sobald du Wirkstoffe benutzt, ist er der Schritt, der ihre Arbeit schützt. Ohne ihn arbeitest du gegen dich selbst, gerade bei Malen nach Unreinheiten.

Wie lange dauert es, bis ich etwas sehe?

Drei Wochen sind die Untergrenze, weil sich eine Hautzelle nicht schneller erneuert. Realistisch schaut du nach acht bis zwölf Wochen und nicht vorher.

Muss ich teuer kaufen?

Der Preis sagt wenig. Entscheidend ist, was in den ersten sechs Inhaltsstoffen steht und ob du das Produkt tatsächlich jeden Tag benutzt.

Meine Haut reagiert auf alles, was jetzt?

Dann ist die Barriere dran und kein Wirkstoff. Zwei Wochen nur Reinigung, Feuchtigkeit, Creme und Sonnenschutz mit den vier Bestandteilen von Seite zwölf. Danach sieht die Lage meistens anders aus.

ZUM SCHLUSS

Diese fünf Schritte sind die *Oberfläche*. Sie ist nur die halbe Antwort.

Wenn du die Routine sauber fährst, wird deine Haut ruhiger, und das ist keine Kleinigkeit. Für viele Frauen ist genau das der Punkt, an dem das tägliche Abdecken aufhört.

Was eine Routine nicht leisten kann, ist der Grund dahinter. Bei mir waren es Stress, Hormone und Verdauung, und keine Creme der Welt hat daran etwas geändert. Ich habe jahrelang von außen gearbeitet, während das Thema innen lag.

An genau dieser Ebene arbeite ich gerade. Du stehst auf der Liste und hörst als Erste davon, sobald es so weit ist.

Emira